

PAM  
QT255  
1901  
A31k

*Redan 7 upplag*

N:o 2.



OM  
KROPPSÖFNINGARNA VID VÅRA SKOLOR  
OCH  
LÄRARNES STÄLLNING TILL DEM

AF

J. W. ÅKERMARK.

SKRIFTER  
UTGIFNA I SAMBAND MED

**S**ko<sup>la</sup>ns  
TIDSKRIFT FÖR

FRÄMJANDE AF DE ALLMÄNNA LÄRO-  
VERKENS TIDSENLIGA UTVECKLING

STOCKHOLM. ALBERT BONNIERS FÖRLAG.

Pris 75 öre.

AKERHARK



22500893003

SKRIFTER UTGIFNA I SAMBAND MED  
"SKOLAN"

TIDSKRIFT FÖR FRÄMJANDE AF DE ALLMÄNNA LÄROVERKENS  
TIDSENLIGA UTVECKLING

**N:o 2.**

---

OM  
**KROPPSÖFNINGARNA VID VÅRA SKOLOR**

OCH  
**LÄRARNES STÄLLNING TILL DEM**

AF

**J. W. ÅKERMARK.**



STOCKHOLM.  
ALBERT BONNIERS FÖRLAG.

|                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| WELLCOME INSTITUTE<br>LIBRARY |           |
| Coll.                         | welM Omec |
| Coll.                         | pam       |
| No.                           | QT 255    |
|                               | 1901      |
|                               | A 31 K    |
|                               |           |



303850  
Cyner Coll.

STOCKHOLM.

ALB. BONNIERS BOKTRYCKERI 1901.

## I. De olika gymnastiska systemen.

För att kunna förstå, hvad som utmärker den svenska pedagogiska gymnastiken, torde det vara lämpligt att se den i dess historiska sammanhang och i ljuset af andra gymnastiksystem.

Den svenska liksom hela den moderna skolgymnastikens vagga är Tyskland. Om man åter fattar skolgymnastiken i vidsträcktare mening, såsom hvarje för skoländamål medvetet ordnad slag af kroppsöfningar, då har visserligen England utbildat sin själfständiga, af Tyskland oberoende pedagogiska gymnastik: *skollekarna*. Men till *skolgymnastik i inskränkt mening*, det vill säga ett planmässigt uppbyggt system af *ordningsrörelser*, *fristående rörelser* och *redskapsrörelser*, är Tyskland upphofvet. Visserligen är det sant, att engelske tänkaren Locke och fransmännen Montaigne och Rousseau teoretiskt uppställt och förfäktat den fysiska skoluppfostrans princip, men det är tyskarna, som först praktiskt tillämpat principen. Detta folk af filosofer blef banbrytare för ett bättre, naturligare uppfostringssystem. Namnen Pestalozzi, Basedow, Salzmann bl. a. äro med rätta knutna vid den moderna skolans grundläggning. I deras mönsterskolor, särskildt i de s. k. *filantropinerna*, anvisades genast ett bredt rum åt kroppsuppfostran. *Christiän Friedrich Gutsmutz*, gymnastiklärare vid Salzmanns i Schnepfenthal filantropinum, skref 1793 den första verkliga lärobok i gymnastik: *Gymnastik für die Jugend*. Detta arbete är grundadt på sund empirism med grekiska gymnastiken som mönster. Gutsmutz var den förste, som framhöll gymnastikens allmänt pedagogiska betydelse, dess etiska och estetiska värde i motsats till Rousseau, som blott fattat dess fysiologiska vikt. Gutsmutz är också den förste, som utgifvit en leksamling till skolans bruk.

Hans princip var, att man bör gymnastisera för att lefva, men ej tvärtom: måttfullhet kännetecknar hans system.

Den, som med Gutsmutts delar äran af att kallas den tyska *turnens* (tyskarnas namn på gymnastik) fader, är *Friedrich Jahn*, Vater Jahn. Han gjorde turnen populär i sitt fosterland genom att ställa den i samband med nationalförsvaret, såsom en förberedelse till detta, under resningen mot Napoleon.

Det är hvarken Basedows, Gutsmutts eller Jahns fel, att den tyska turnen blef Hallenturnen, salsgymnastik, att den flyttades från jahnska turnplatsen, badad af sol och luft, in i den dammiga hallen; ej heller är det deras fel, att bandet slets mellan *elementargymnastiken*: ordnings-, fristående- och redskapsrörelser, och den *tillämpade fria gymnastiken*: marsch-, spring-, språng-, kast-, brottningsöfningar, de *folkliga kroppsöfningarna* under bar himmel. Den tyska turnens grundare följde regeln: det ena skall du göra och det andra icke låta. Elementargymnastiken bedrefs helst ute på turnplatsen, och om lekarna säger Jahn: »De sluta sig till den egentliga gymnastiken som i kedjan den ena länken till den andra; *gymnastik kan ej tänkas utan friluftsl lekar.*» Äfven de folkliga öfningarna funno i dem utöfvare och gynnare.

Den unga pedagogiska gymnastiken företedde ett rikt gymnastiskt öfningsmaterial, den var anlagd på en bred folklig grund, och dess framtid tycktes lofvande.

Men mindre män upptogo de store banbrytarnas tanke och, såsom ofta plägar ske, förälskade sig, med en mindre omfattande blick på tingen, i blott en del af föregångarnas verk, på hvilkens utveckling de satte in hela sin kraft. Den del af det gymnastiska materialet, som de sålunda gjort till föremål för en snart sagdt häpnadsväckande systematik, är just elementargymnastiken. Så blefvo ordningsrörelserna utspekuleradt invecklade genom alla slags marschfigurer och evolutioner, de fristående rörelserna byggdes upp till konstfulla serier, och öfningarna på redskapen, särskildt på barren, svällde ut i det oändliga.

Det är företrädesvis *Spiess*, som utbildat denna riktning inom den tyska turnen, en riktning, som länge varit förhärskande, och som utlänningen åsyftar, då han talar om tysk gymnastik. Det är klart, att detta system bäst trifves inomhus, i hallen; att den Jahnska turnplatsen under Guds fria himmel glömdes, och

att dennes och Gutsmutts gymnastiska lekar och fria kroppsöfningar föllo i glömska, om de ej rent af föraktades.

Men man får ej en klar blick öfver den tyska skolgymnastiken, om ej de strömningar beaktas, som utvecklats vid sidan af denna Spiesska, mer officiella gymnastik.

Det råder ej i Tyskland samma enhetliga ortodoxa gymnastikskola som hos oss; fastmer kan man säga, att där ännu allt är lif och rörelse, och att under ett alltjämt växande gymnastiskt intresse ett samvetsgrant arbete pågår, som åsyftar att finna en form och ett innehåll för gymnastiken, som lämpa sig för det moderna lifvets behof, ett arbete, som afspeglar sig i en mångfald af olika system, vare sig dessa blott modifiera Spiesska systemet eller rent af träda i afgjord opposition till detsamma.

Till det förra slaget hör exempelvis det *Badiska systemet*, som är utbildadt af *Maul*. Han förordar ett färre antal rörelser, väl utförda, och en sådan anordning af öfningarna, att ej flera ansträngande rörelser följa på hvarandra; han anlägger den gymnastiska uppgiften så, att äfven de svagaste i hvarje gymnastikklass kunna kvantitativt behärska densamma.

Till det senare slaget hör det system, som uppbyggts af *Jäger i Württemberg*, och som är det enda, som i stort sedt kan sägas förtjäna det klassiska namnet *gymnastik*, grundadt som det är på den antika grekiska gymnastiken.

Enligt detta böra öfningarna vara företrädesvis *bodenständig*: försiggå på marken i öfverensstämmelse med naturen hos människan, som är en varelse med marken som naturligt stöd. Hans system omfattar alltså det gymnastiska ståendet, gången, marschen, loppet och sprången, under hvilka öfningar människan lär sig gradvis öfvervinna den egna kroppens tyngd, lyfta och kasta den framåt; vidare kastöfningar, i hvilka en främmande tyngd besegras medels armarna, understödda af hela kroppen; brottnings, hvori den döda tyngden blir en lefvande, spjärande, som skall öfvervinnas. I brottningen medverkar hvarje kroppsmuskel, och förmågan af muskelkoordination aflägger i den mästern profvet.

För dessa grundformer måste inom Jägers system de Spiesska redskapsöfningarna naturligtvis träda tillbaka. Så mycket större utrymme gifver det däremot åt *fristående öfningar med belastade händer*, med staf, klubba o. d. Jäger känner ingen fristående gymnastik utan belastade händer; han kallar denna »hugg i

luften». De Spiesska ordningsrörelserna inskränkas till ett minimum. Som ett komplement upptager han det nödvändigaste af klätteröfningar för det praktiska lifvets behof. Gymnastiken förlägger han, så vid möjligt är, utom hus. — Det låter ej förneka sig, att det var med en dylik gymnastik grekerna utbildade sina kroppar.

*Yttersta vänstern* intaga i Tyskland de system, som, med förkastande af all elementargymnastik, förorda *friluftsspel*, *folkliga öfningar och sport*.

Från Tyskland har den pedagogiska gymnastiken spridit sig till flera af Europas länder. Fransmännen, som ansågo, att nederlagen 1870—71 delvis vållats af deras bristfälliga fysiska skoluppföstran, skyndade att godtgöra det försummade, företrädesvis genom ministern Léon Bourgeois' energiska arbete. Den franska Manuel d'exercices de gymnastique upptager många tyska element: en utvecklad redskapsgymnastik, äfven med barr; fristående rörelser med tyngder, s. k. instruments portatifs; äfven föreskrifvas jeux scolaires, skollekar, hvilka böra baseras på »l'endurance» och icke på »la difficulté». — Äfven Italien och Österrike upptogo den tyska turnen.

Märkvärdigt nog ha äfven Amerika och England infört den, ehuru i blygsam skala. Ännu så länge användes den i England blott som en nödfallsåtgärd, som en ersättning för lek på orter, där bristen på tid och plats förbjuder lekarna; dessa äro fortfarande kärnan i den engelska pedagogiska kroppsöfningen.

Till Sverige kom gymnastiken som bekant redan i århundradets början öfver Danmark. Från GutsMuts i Schnepfenthal utgick Nachtegall, som i Köpenhamn grundade det första moderna gymnastiska institutet. Hos Nachtegall inspirerades svensken P. Ling till sitt verk. Han och hans efterträdare, främst hans son Hj. Ling, hafva småningom utbildat ett särskildt system, den s. k. svenska gymnastiken.

Den *pedagogiska svenska gymnastiken* bedrifves liksom den Spiesska inomhus; den lägger liksom Spiess' hufvudvikten vid den *elementära kommandogymnastiken*: ordnings-, fristående- och redskapsrörelser; gymnastiska lekar, liksom tillämpad friluftsgymnastik i allmänhet, förekomma obetydligt eller icke alls;

äfvén däri lik det Spiesska systemet, åtminstone som det tillämpades för en tid tillbaka.

Den svenska skolgymnastiken *skiljer* sig från den tyska turnen i hufvudsakligen följande punkter:

Dess ordningsrörelser äro få och enkla och hämtade ur exercisreglementet. De fristående rörelserna utföras utan belastade händer. Redskapsrörelserna äro nära förbundna med de fristående och utföras till stor del med hjälp af de s. k. ribbstolarna, bänkarna och bommen. Räck och barr äro bannlysta.

Dagöfningen är uppbyggd så, att alla muskler öfvas utan att någon tröttnas; om en muskelgrupp starkt anlitas, öfvas omedelbart därefter de motsatt verkande musklerna, antagonisterna, i motsvarande grad. Om ryggens och nackens sträckmuskler likväl öfvas mer än de öfriga, så beror detta af att de behöfva det på grund af den lutande hållning framöfver, hvartill rygg och hufvud tvingas under dagens arbete. Öfverhufvud taget äro bålens muskler föremål för mycken och allsidig öfning, så i spännböjande utgångsställning. Flere ansträngande rörelser efter hvarandra få ej förekomma; lätta och kräfvande omväxla. Svenska skolgymnastiken har en *ortopedisk karaktär*, ett starkt element af sjukgymnastik.

Under det att den tyska turnens rörelser i allmänhet uttöras »in Ruck und Zuck», d. v. s. snabbt, ske de svenska i regel långsamt och med noggrant iakttagande af rörelsernas exakta form och hållningens skönhet. Det plastiska spelar ej så stor roll i den tyska turnen.

Jag har här anfört några af vår skolgymnastiks karaktäristiska egenskaper, enär de nog för de flesta äro okända. Man hör oupphörligt människor tala om svenska gymnastiken och fördöma eller upphöja den utan att egentligen hafva satt sig in i hvad den är; likaså hör man ofta den tyska turnen ovederhäftigt bedömas och affärdas som *akrobatik*.

\*

Alla dessa olika gymnastiska system hafva kämpat inbördes, hvart och ett med anspråk på att vara allena saliggörande. De indelas i *artificiella* och *naturliga*. De *artificiella systemen* kunna sammanfattas i två: den *Spiesska* eller tyska turnen med dess något varierande afläggare i Österrike, Frankrike och andra länder,

mot hvilket *det svenska*, som ensamt kallar sig *rationellt*, träder upp. — Mot dessa artificiella system stå de s. k. *naturliga*: det *Jägerska*, ett något modifieradt naturligt system, och den yttersta vänsterns: *leken och sporten*.

Vi skola först något dröja vid striden mellan de båda artificiella systemen: Lings och Spiess'.

Det är bekant, att på 1860-talet direktören för kungliga gymnastiska centralinstitutet i Berlin, Rothstein, sökte införa Lings system i Tyskland. Han möttes emellertid af allmänt och energiskt motstånd, och de tyska turnarna kallade vetenskapsmännen till sin hjälp i striden. Meningsskiljaktigheten rörde särskildt värdet af den tyska redskapsgymnastiken, framför allt *barr- och räcköfningarna*. Barren är ett redskap, bestående af två öfver marken upphöjda, parallellt med hvarandra löpande stänger, på hvilka rikt utvecklade rörelseserier utföras; räcken är en smal, elastisk stång, hvari häng- och stödjande öfningar företagas.

Den vetenskapliga deputationen för medicinalväsendet uttalade sig från medicinsk ståndpunkt sålunda öfver barröfningarna: »Om de afpassas rätt för olika åldrar, äro de ej hälsofarliga och kunna ej ersättas af andra öfningar; de verka hälsosamt på cirkulationen och muskulaturen och böra från läkareståndpunkt ej förkastas utan gillas.» Bland undertecknarna läses äfven namnet Virchow. Vid samma tillfälle yttrade sig äfven den bekante fysiologen Dubois-Reymond. Han stämplade den svenska pedagogiska gymnastiken såsom fullständigt värdelös för en frisk ynglings kroppsutbildning; kroppsöfning vore nämligen *ej blott muskelöfning* utan i första rummet *öfning af centrala nervsystemets grå substans*, och med denna enkla anmärkning vore det svenska systemet fysiologiskt dömdt. Denna nervgymnastik, som är kroppsöfningens så att säga inre, andliga sida kommer föga till sin rätt i svenskarnas enkla rörelser; därtill behöfvas sammansatta öfningar, t. ex. i barr och räck. Blott i läkarens tjänst, för att vid behof starkare öfva enstaka muskelgrupper, vore den svenska gymnastiken lämplig. Tyska turnen åter förefölle med sin kloka blandning af teori och praxis som den lyckligaste, ja, slutliga lösningen af det sedan Rousseaus tid existerande fysiska uppfostringsproblemet. Så ungefär var hufvudinnehållet af Dubois-Reymonds utlåtande.

Rothsteins försök strandade, och den tyska turnen blef åter härskande i Tyskland.

Som bekant har de svenska gymnasternas senaste uppvisning i Berlin å nyo väckt den gamla konkurrensen till lif. Den tyska turnens förkämpar ha emellertid, fruktande en ny, upp-rifvande systemkamp, å nyo uttalat sig till förmån för sitt system. Under den diskussion, som fann rum i Berlin i samband med detta, hördes visserligen erkännande ord, såsom beträffande elegansen och säkerheten i svenskarnas rörelser, deras förträffliga hållning, deras präktiga marsch, deras fina samarbete och deras fristående gymnastik öfverhufvud; men äfven fastslogs det gamla påståendet, att deras gymnastik vore för enkel och outvecklad, att den ej ännu trampat ur barnskorna m. m. d. Märk dock, att truppen bestått af vuxna gymnaster, motsvarande alltså Tysklands *Vereinsturnare*, hvilka bedömde arbetet från standpunkten af Vereinsturnens rikt utvecklade öfningsmaterial.

I själfva verket torde dock, åtminstone säkert från tyskarnas sida, en bättre uppfattning börjat bana sig väg om de respektive landens system. Särskildt värde ha de iakttagelser, som en af Tysklands främste läkare och fysiologer, doktor Schmidt i Bonn, gjort öfver den svenska skolgymnastiken under en resa i Sverige.

Han erkänner för det första, att hans förutfattade mening om den svenska gymnastikens tråkighet vederlades på ort och ställe. Fåtalet ordningsrörelser fann hans gillande. Den fristående gymnastiken ansåg han i sitt slag förträfflig. Särskildt rekommenderade han tyskarna införandet af spännböjande rörelser för ryggens stärkande och hållningen. Dock tillskref han den goda hållningen ej endast den svenska gymnastiken; svenskarna vore af naturen ett välväxt, smidigt folk. Äfven den svenska gymnastikmarschen föredrog han framför tyskarnas trippande och berömmar det formfulländade utförandet af rörelserna, i vissa afseenden det förhärskande långsamma tempot i stället för tyskarnas *Ruck und Zuck*.

Däremot fann han det vara en afgjord brist, att svenskarna saknade de portativa redskapen; järnstaf, klubba, vikter i sin gymnastik, liksom att all slags barr- och räckgymnastik saknades. Denna senare bedömes af honom, liksom af Dubois-Reymond, som en förträfflig skola i nervgymnastik och förmågan af muskelkoordination; den tilltalar dessutom modet och väcker vid större

skicklighet känslan af säkerhet och själfbehärskning. Barr- och räckgymnastiken är enligt hans och många mening anledningen till att den tyska turnen drifves af så talrika frivilliga.

Han fann äfven, att den svenska gymnastiken ej längre vore densamma, som Rothstein på sin tid ville införa. Tyskarnas okunnighet om den svenska gymnastiken vore anledningen till deras ringaktande omdömen om densamma.

Anledningen till att åter svenskarna betecknade den tyska turnen som *akrobatik* berodde enligt hans åsikt på att de *förväxlade skolgymnastiken med Vereinsturnen*. Blott i den senare förekomma de så kallade Gipfelübungen, Höchstleistungen, konststycken på barren; ej i skolgymnastiken. Den tyske gossen öfveranstränges ej på barr och räck; man afväger öfningarna successivt efter hans krafter. En fullt utvecklad man kan tillåta sig öfningar, som äro gossen förbjudna. Därför att ett godt redskap kunde missbrukas, borde man ej aflysa det.

Men det häftigaste anfallet mot den tyska turnen har i våra dagar ej utgått från Sverige utan från Italien, Frankrike och från Tyskland själf.

Vi hafva redan talat om Jägers system, som är ett slags mellanting mellan artificiell och s. k. naturlig gymnastik, och hvilket förordar hufvudsakligen blott handredskapen, under det att den utvecklade barr- och redskapsgymnastiken fördömes.

Längre gå flera tyskar, som kalla hvarje slags imitativ kommandogymnastik artificiell och förorda efter Englands exempel blott lekar och sport i vidsträckt mening, således äfven hvad vi kalla idrott. Detta är den naturliga reaktionen mot den ensidiga, metodiska salsgymnastiken. Dessa *lek- och sportfantaster*, som de kallas af turnarna, drifva sin propaganda med hjälp af tyska vetenskapsmän, läkare och fysiologer. Professor doktor Hueppe i Prag, en fysiolog med stort anseende, vill på grund af exakta, vetenskapliga undersökningar fästa uppmärksamheten vid huru mycket redskapsgymnastiken står tillbaka för leken med hänsyn till utbildningen af respirations- och cirkulationsorganen, hvilkas utveckling dock är af grundläggande betydelse för harmonisk kroppsutbildning; han påpekar, hur litet beaktade *springöfningarna i det fria* äro äfvensom grundsprången i höjd och längd, och förordar återvändandet till enkla folkliga öfningar, få, men

grundligt öfvade. Med tre timmars gymnastik lär sig ungdomen allt grundläggande ända till leda och griper därför vid första tillfälle till sporten för att få röra sig fritt, som han önskar.

Witte säger: »I turnen har *skolmetoden* dödat *lifvet* och *systemet* har dödat *naturen*; turnen omfattar blott öfningar, som äro efterapade och föreskrifna, och som gifvas i doser; *striden*, som är kroppsöfningens drifvande princip, dess själ, har intet rum i turnen.»

De skarpaste utfallen mot turnen inomhus och redskaps-gymnastiken, särskildt barr och räck, hafva emellertid gjorts af den berömde italienske fysiologen Angelo Mosso och fransmannen Lagrange.

»Kroppsöfningar, säger Mosso, i hvilka hängöfningar (i barr och räck) äro det centrala elementet, äro 1:o) onaturliga, de äro, som Lagrange betecknar dem, *apgymnastik*. Hur föga människan emellertid ägnar sig för apans klätteröfningar, inses dels af hennes jämförelsevis korta armar, hennes kraftiga bäcken med dess tunga muskulatur. Apan däremot använder både främre och bakre extremiteterna, af hvilka de förra äro ovanligt långa, hvarjämte hon vid klättring hjälper till med svansen. Med dessa gripverktyg lyfter hon en jämförelsevis lätt kropp, under det vi med ett par korta häfstänger måste lyfta en betydande tyngd; detta är mot naturen, och dylika öfningar måste inskränkas till det mått, det praktiska lifvet kräfver. 2:o) de äro ohälsosamma: de utveckla ensidigt atletiskt skuldror och armmuskler, i stället för att hela organismen, hjärta, lungor, nerver, hud, matsmältningsverktyg, ben och annat borde allsidigt utbildas. Dessa lokaliserade, tetaniska muskelkontraktioner störa hjärtverksamheten och föranleda hälsovidrig anhopning af tröttande gifter. Det är ett misstag att tro, att med yttre muskelökning äfven de inre, ädlare organens styrka växer. Atleten blir, som bekant, lätt sjuk och dör vanligen i förtid. Förvärfvandet af stora armmuskler sker alltså oftast på bekostnad af allhälsan; de möjliggöra dessutom endast ögonblickliga kraftprof, men ej uthållighetsprof. De öfningar böra upptagas, som kräfva uthållighet, i det att de i måttligt stegrad grad taga samtliga muskler i anspråk och under arbete i sol och luft medföra en allmän trötthet: lekar, marsch, brottning, simning, alltså de s. k. naturliga öfningarna. 3:o) De (redskapsöfningarna) vanställa kroppen, ty arm- och bröst-

muskler förkortas, ryggens förlängas; däraf följer den hvälfda, kupiga ryggen och den dåliga hållningen. 4:o) De äro opraktiska; de användas föga i lifvet. — Man sade förr, att den tyska turnen vore vetenskaplig och nödvändig för soldatutbildningen, men intetdera påståendet håller stånd för kritiken.»

Återigen liksom på Rothsteins tid ha tyska fysiologer och läkare uttalat sig dels till försvar för särskildt barrgymnastiken, dels för den artificiella gymnastiken öfverhufvud och dels slutligen för salsgymnastiken.

Professor Dubois-Reymond vidhåller således sitt på 1860-talet gjorda yttrande beträffande redskapsgymnastik. Professor Gaule i Zürich och professor Birch-Hirschfeld uttala sig i samma riktning. Öfriga inlägg i striden kunna sammanfattas sålunda. Turnen har, som ett nytt moment för kroppsutbildningen, upptagit den planmässiga användningen af människans tyngdkraft, i det kroppen genom redskapsgymnastiken höjes öfver marken och lägges liksom i själens hand; och man skapar därigenom utöfver de naturliga, fria rörelserna på marken ett konstladt system för muskelutbildning, som är ofantligt omväxlande. Men denna gymnastik förutsätter visserligen ett lämpligt kroppstillstånd och en passande ålder. Dessa lokaliserade kroppsöfningar böra således ej börja förrän vid 12 års ålder, och då högst måttligt, och metodiskt utveckla sig från lätt till svårt. Först mellan åren 20—30 böra Gipfelübungen förekomma. Dessa öfningar, så anlagda, utgöra vidare en måttlig eggelse till ämnesomsättning, tillgodose en allsidig nervgymnastik; de väcka och stärka gradvis viljan, modet och beslutsamheten; de stegra måttligt lungornas, hjärtats och cirkulationens verksamhet. Oppositionen mot redskapsgymnastiken beror af bristande insikt i dess ändamål eller däraf, att den här och där bedrifves irrationellt. Den är och förblir den viktigaste delen af elementargymnastiken, ty blott genom den vinnes säkert bröstorgens utvidgning och bålmusklernas växt. Den är den rationellaste gymnastiken, om den blott anlägges klokt.

Gent emot dem, som yrka på afskaffande af all elementargymnastik till förmån för uteslutande s. k. naturliga kroppsöfningar, invändes, att det ej vore svårt att visa sammanhanget mellan samtliga rörelser på redskapen och den naturliga rörelsen; ej heller svårt att återfinna samtliga naturliga rörelsestöd och

rörelsehinder i redskapen. Visserligen bör gymnastiken vara äfven en i lifvet användbar konst; men den bör uppbyggas enligt samma metod, som kemikern och fysikern använda. Desssa visa i en följd af sorgfälligt utvalda och ordnade, grundläggande elementära försök inom laboratoriets väggar hela rikedomen af bildningsförloppen ute i naturen; så bör ock den pedagogiska gymnastiken metodiskt uppbyggas i sitt förhållande till den fria, oregelbundna rörelsen.

Tyskarna finna sig dessutom ej ha tid att ägna så mycken uppmärksamhet åt friluftsofningar som exempelvis engelsmännen; de måste genom koncentration, alltså genom gymnastik, söka vinna ett godt resultat; föröfrigt är gymnastiken allsidig i motsats till sporten och utvecklar äfven armar och bål i motsats till leken.

Vidare, ju mer sport och lek utbreda sig, dess större blir behovet af kommandogymnastik för disciplinens skull, för viljans uppfostran och tukt.

Hvad slutligen salsgymnastiken i motsats till idel friluftsofning beträffar, så är den nödvändig på grund af klimatiska förhållanden; intet afbrott bör nämligen äga rum i de ordnade pedagogiska kroppsöfningarna.

\*

Vid en öfverblick af denna systemstrid kan man väl vara frestad att fråga: »*Hvad är då till slut det riktiga?*» De största vetenskapliga auktoriteter, sådana som Mosso och Dubois-Reymond, uttala sig om t. ex. barrrens värde på diametralt olika sätt. En fördömer all elementär kommandogymnastik och vill sätta fria öfningar i stället o. s. v. Att mycket af de gamla traditionella systemen måste elimineras, modifieras eller kompletteras i öfverensstämmelse med läkares och fysiologers rön, är alldeles tydligt. Det var ej detta slags vetenskapsmän, hur underligt det kan låta, som byggde upp den moderna skolgymnastiken; det var filosofer, teologer, lärare. *Nu måste vetenskapsmän, pedagoger och praktiserande gymnaster kämpa skuldra vid skuldra för att rätt kunna reformera den fysiska skoluppfostran.*

*Hvilket system skall segra?* Något af de artificiella: turnen och den Lingska gymnastiken? Eller något af de naturliga:

Jägers och friluftsslekar med idrott? Helt säkert *intetdera exklusivt!* *Framtidens pedagogiska gymnastik* blir *eklektisk*. I samma mån hygien, fysiologi och empirisk psykologi skrida framåt och samtidigt äfven lefnadssättet förändras, måste skolgymnastikens innehåll förändras: man måste taga upp af det rika materialet det, som passar hvarje land, ålder, kön och sysselsättning; det, som lämpar sig bäst för olika årstider.

Alla dessa system hafva helt säkert, hvart och ett för sig, haft en tillräcklig fond af rationell gedigenhet för att, hvart och ett på sitt sätt, fylla sitt ändamål. Hafva *haft!* men hafva det ej längre; *de måste nu komplettera hvarandra!* I stället för att fördöma hvarandra, snart sagdt obesedt och på grund af förutfattade meningar, borde man studera hvarandras systemer i teori och framför allt i praktik och rikta sig med hvarandras erfarenheter. Det är ej i *exklusivitets* och *ensidighetens* tecken, framtidens pedagogiska kroppsöfning skall byggas upp.

Hvad då särskildt de s. k. artificiella systemen beträffar, bli för deras utveckling ej dylika frågor de väsentliga: barr eller icke barr, handredskap eller ej? Det skulle ej gagna dem stort, om en eller annan klipsk hjärna utspekulerade några eller t. o. m. 100 nya öfningar vid ribbstol eller på barr. Deras framtid ligger i stället i *upptagandet af den s. k. fria eller naturliga gymnastikens element: friluftsofningar*. Dessa motsvara ungdomens natur och behof, ja, de blifva ett *conditio sine qua non* för en skolgymnastik, som vill följa med sin tid. Mossos, Lagranges och Hueppes vetenskapligt grundade angrepp på den ensidigt använda kommandogymnastiken i slutna hall, engelsmannens pedagogiska lekar, det storartade leksträfvandet i Tyskland, organiserandet af Centralutskottet för ungdoms- och folklekar, som följts af liknande rörelser i andra länder, det lik en farsot omkring sig gripande sports- och idrottsraseriet, allt detta är i mer eller mindre lyckade former uttryck för ett behof, som ej längre kan undertryckas, det är en medveten eller instinktmässig yttring af själfuppehållelsen. *Släktet måste ut i friska luften till kraftig rörelse*, om det skall kunna stå emot det moderna lifvets nervupprifvande och förslappande inflytande. Det går ej längre an för salsgymnasten att förnämt rynka på näsan åt friluftsofningarna och med förakt tala om en öfvergående modevurm. Fastmer borde de, som vilja rädda den gamla och i

mycket nödvändiga pedagogiska elementargymnastiken, i tid ingjuta ny anda i densamma genom att komplettera den med väl ordnade och efter skolans behof afpassade friluftsofningar, om ej likgiltigheten för rationella kroppsöfningar skall växa och en ursinnig sport fördärfva och förvilda allt.

Detta har man också insett i Tyskland liksom annorstädes; den nyttan ha ofvannämnda angrepp på salsgymnastiken medfört. Det talas där i ledande kretsar ej om att afskaffa turnen, men väl att ur densamma utmönstra allt oväsentligt och i skolgymnastiken införa lek, utmarscher, simöfningar o. d. Ingen tror där längre, att skolgymnastiken i sin gamla form enbart kan fylla sin uppgift. Öfverallt söker man flytta äfven kommandogymnastiken så mycket som möjligt utomhus, på turnplatsen. Den ursprungliga animositeten mellan leksträfvorna och gymnasterna har upphört, och båda parterna arbeta hand i hand på skolgymnastikens pånyttfödelse.

Genom att upptaga dessa fria öfningar i skolan hoppas man ock kunna föra ut kroppsöfningarna bland folket: *demokratisera dem*.

Å andra sidan börja nu äfven de s. k. naturliga systemen att upptaga element af kommandogymnastiken; så i England och i Amerika, så att det med fog kan påstås, att öfverallt visa sig symtomen till en *sammansmältning af de artificiella och naturliga systemen* såsom den pedagogiska kroppsöfningens framtidsideal.

## II. <sup>educational</sup> <sup>envelope</sup> Hvad bör svensk pedagogisk kroppsöfning omfatta?

*Den Lingska gymnastiken.* I det föregående ha framhållits några af den svenska skolgymnastikens karaktäristiska egenskaper.

Systemet är som sådant godt, det kan ju en hvar, som gymnastiserar, själf känna på sig, men har dock, som alla artificiella system, sina brister. Det är ej för hvad det har, som det bör klandras, utan för hvad det saknar. Huruvida nu vissa främmande element böra införas, såsom barr, räck och instruments portatifs, därom borde endast läkare och fysiologer efter grundliga experiment yttra sig; om dessa redskap, måttligt använda, äro hälsobefordrande, så torde de nog kunna bidra till

att öka den gymnastiska glädjen, särskildt för de äldre. Men, såsom ofvan påpekats, dessa nyheter vore ej det nödvändigaste; utvidgningen måste gå i en annan riktning: det är *fria friluftsofningar*, som *måste införas* i den svenska pedagogiska kroppsöfningen.

Angreppen mot Lingska skolgymnastiken, för så vidt de åsyfta dess borttagande eller ens inskränkning till förmån för andra öfningar, måste bestämdt afvisas. Den är och bör vara så att säga ryggraden i svensk skolgymnastik. Vi behöfva denna gymnastik för rättandet af de snedheter och ensidiga muskelutvecklingar, som ungdomen hotas af på grund af stillasittande arbete, alltså som ett slags ortopedisk gymnastik. Vi behöfva den som metodisk muskel- och nervgymnastik, hvilken ej på grund af väderleksförhållanden behöfver afbrytas utan kan regelbundet fortgå. Vi behöfva kommandogymnastiken för att bibringa ungdomen yttre tukt och disciplin; samöfningarna under lärarens skarpa kontroll, noggrannheten i utförandet af redskapsöfningarna, det ärliga gymnastiska arbetet väcka viljeanstängningen och befordra en stram ordning. I ingen annan kroppsöfning kommer krafvet på harmonisk utveckling så till synes som i elementargymnastiken.

Vi behöfva denna så mycket mer, om de fria öfningarna skola införas. Dessa kunna nämligen lätt leda till ensidigheter, särskildt i deras ytterligheter, sporten, för hvilken ungdomen bör skyddas. I sporten lösryckes den fysiska öfningen från människans öfriga anlag och blir själfändamål. Specialisering är fysiskt fördömlig och, särskildt för ungdomen, äfven etiskt förkastlig, såsom karaktärsfördärfvande.

*Svensk gymnastiks tråkighet.*

Man påstår, att svensk gymnastik är tråkig. Att den kan förefalla många vuxna så, torde kanske ha sin riktighet och är lätt förklarligt. Först därför att den ställer kraf på hela kroppens gymnastiska färdighet. Men af naturen äro vi fallna för ensidigheter, äfven i fysiskt afseende: man vill helst göra det, man bäst behärskar. För mången blir således utöfvandet af gymnastik ett tvång, som han underkastar sig, ett öfvervinnande af kroppslig bekvämlighet; särskildt för den mindre väl kroppsligt utrustade blir gymnastiken en själföfvervinnelseakt. Han gymnastiserar i det medvetna syftet att bevara hälsan.

Men vidare ha våra lefnadsförhållanden gestaltat sig så, att behovet af fri rörelse i friska luften blifvit ett livsvillkor. Det är för mycket begärdt, att vuxna människor, som dagen i ända varit fängslade inomhus, skola gå med glädje till en gymnastiksal i stället för att på cykeln, i fotbollsleken, på utmarscher utom stadens hank och stör, på skridsko och skida skaffa sig behöflig motion i sol och frisk luft. Ut! detta är nutidens lösen, och väl är det! Herrar militärer, som i vårt land, äro de ledande gymnasterna, kunna ej riktigt förstå den åtrå efter lifvet ute i naturen, som nutidens tvungna stugusittare känna. För dem, hvilka, såsom militärerna, hela dagen föra ett friskt utelif, ställer sig salsgymnastiken naturligtvis annorlunda.

Hvad påståendet om *skolgymnastikens* tråkighet beträffar, tror jag, att det bör betydligt modifieras. Att de fristående öfningarna förefalla barnen tråkiga, torde ofta vara fallet. Redskapsgymnastiken åter finna de flesta rolig, särskildt sprången, såsom naturligt är. All uppfostran innebär dock med nödvändighet större eller mindre grad af tvång: utan tvång ingen uppfostran! Man måste också komma ihåg, att denna föregifna tråkighet ej behöfver ligga i själfva systemet utan kan mycket väl bero på anordningarna, såsom olämplig tid, för stora afdelningar, ett tröttande enahanda utan omväxlande och stegrade uppgifter för olika åldersklasser. Slutligen kan det bero af läraren, äfven om man ej behöfver gå så långt, att, såsom någon sade, allt beror af läraren. Det gäller nog om gymnastiken, som om hvilket annat läroämne som helst, att allt kan mer eller mindre fördärfvas af en dålig pedagog. Afven de i sig intressantaste lärofack kunna göras tråkiga ända till leda, om läraren saknar pedagogisk esprit. Men äfven efter dessa modifikationer kvarstår faktum, att gymnastiken f. n. ej bereder tillräckligt nöje. Friluftsspelet är det naturliga komplementet. som nu saknas.

*Friluftsofningarnas nödvändighet.* En af de viktigaste anledningarna till bristande gymnastiskt intresse hos ungdomen är enligt allt fleres mening att söka i dålig kroppskondition. Gymnastiken förutsätter ett visst kroppstillstånd. För att skapa detta fordras uppfriskande och stärkande friluftsofningar. Representera för den svenska skolgymnastiken, som är nära förknippad med militärgymnastiken, ha, synes det, ej tillräckligt be-

aktadt *skillnaden mellan rekrytmaterialet och ungdomsmaterialet*. Rekryterna äro fysiskt utbildadt, utvaldt folk; gymnastiken blir för dem företrädesvis en formbildande skola; där finns så att säga material att skulptera i.

Vår tids skolungdom åter är ofta fysiskt illa utrustad. Enligt Axel Key i Sverige och Hertel i Danmark hafva efter ett års skolgång hvar 13:de, efter två år hvar 6:te, efter tre år hvar 5:te bleksot. I synnerhet lider hjärtat, det viktigaste af alla inre organ, af stillasittandet; om det vanskötes, lider hela kroppen. Otillräckligt och uselt blod, anemi, är det vanligast förekommande onda. Gymnastiken skall nu alltså skapa både friskt kroppsmaterial och äfven forma detta. Det kan den ej. Den måste söka hjälp, och hjälpen är friluftsofningar. I samverkan mellan dessa båda system, är det fysiska uppfostringsidealet uppnådt. Blod och lif kunna först därigenom tillföras den svenska skolgymnastiken.

Endast därigenom kan också den gemensamma fienden, sporten, öfvervinnas. Gymnasterna ha ingen rätt att klaga öfver ungdomens anslutning till öfverdrifven sport; det är de själfva, som bära skulden därför: de hafva ej velat taga ledningen.

»Kan man väl tvifla på,» säger en fysiolog, »att begäret att leka, som framträder instinktivt, hvilar på ett viktigt fysiologiskt underlag? Äfven andligt tilltalas barnet mer af lek än af den stränga gymnastiken. Vore man ställd inför ett antingen — eller: lek eller gymnastik för ungdom? måste man välja det förre, ty leken *kan* ersätta gymnastiken; ej tvärtom! Så uttalade sig nyligen äfven svensken Nyblæus. Vi svenskar behöfva lyckligtvis ej göra detta val; vi kunna och *böra* taga bådadera.

Utan tvång ingen uppfostran! Detta är sant. Men den uppfostran, som blott tvingar, är ej heller en uppfostran. Frihet måste äfven finnas, frihet äfven i fysisk undervisning, frihet till fysisk individualisering. Alla kommandoöfningar äro normerade och kunna i förväg koordineras; de efterapas på befallning och utgöra ett slags undervisning i fysiskt abcd. Så är ej leken; den väcker den fria handlingen och slagfärdigheten.

Af de fria öfningarnas etiska vinst vill jag endast framhålla en: *modet*. Vår ungdom måste uppfostras till mod inför de stora uppgifter, som Sveriges framtid ställer på den: mod att lyfta vår andliga och materiella kultur under en allt häftigare

konkurrens; mod att, om så behöfs, försvara den med lif och blod. Mod och dådkraft förvärfvas genom uppfostran. I vår svenska skolgymnastik finns blott *en* grupp öfningar, som i någon mån bidrager till utvecklingen af denna nödvändiga egenskap: språngöfningarna.

*Svensk frivillig gymnastik.*

Man har nyligen i Sverige debatterat frågan om den svenska frivilliga gymnastiken skall kunna bli allmännare. Möjligen genom att, såsom någon föreslår, införa barr-, räck- och handredskap efter tyskt mönster. Tyskarna själfva tillmäta ju dessa redskap den betydelsen, att genom dem turnen blir allmännare. Dessa nyheter skulle kanske öka antalet frivilliga i Sverige med några procent. Vill man däremot verkligen göra kroppsöfningarna till folksed, då måste man söka vinna detta på den enda möjliga vägen: genom att inrätta skolgymnastiken med hänsyn till folkgymnastik: upptaga i skolan fria öfningar. Därigenom kunna kroppsöfningarna, som nu äro en *skolsak*, verkligen bli en *folksak*. Alla måste ju genom skolan. Dessa öfningar äro ock de, som för landsbygdens ungdom kunna bli de väsentliga. Hur skulle man där kunna uppföra goda gymnastiklokaler i tillräcklig mängd! . Detta är omöjligt; det är omöjligt äfven i staden att finna salar och instruktörer. *Den frivilliga gymnastiken måste baseras på s. k. folkliga öfningar*: spring-, språng-, kastöfningar o. d. Därmed vore ock den naturliga fördelningen af kroppsöfningarna genomförd: i ungdomen för alla gymnastik och lek; i vuxen ålder lek och idrott. Detta vore väl också enda sättet att få den stora massan af ungdom, som lämnat skolan, att drifva något slags kroppsöfning under de viktiga utvecklingsåren 14—20, som föregå värnpliktsåldern.

\*

Hvad borde alltså den svenska pedagogiska kroppsöfningen omfatta?

1:o. *Lingska gymnastiken*. På landet kan denna af brist på lämpliga salar ej få samma utsträckning som i städerna. Där borde dock fristående öfningar och ordningsrörelser förekomma; vissa redskap kunde utsättas i det fria: bock, språngställ, klätterställ, bom o. d. De fria öfningarna borde där intaga ett större rum!

2:o. *Friluftsslekar* och bland dem *bollekarna* i främsta rummet; några få, väl inöfvade, enligt den goda regeln: non multa sed multum! Ungdomen bör i de första skolåren börja med lättare lekar, främst öfvas i konsten att handtera bollen, kast-, sikt- och slagöfningar. Härmed förenas lättare ordnings- och fristående rörelser; så småningom inträda kraftiga stridslekar; för flickor böra lekarna alltjämt spela hufvudrollen i gymnastiken. Endast verkliga *stridslekar* med, för, om och mot hvarandra, hvilka genom en afgjord seger gifva leken ett bestämdt slut, äga förmågan att i längden fängsla intresset och kunna bli verkliga folklekar. I samband med lekarna ordnade springöfningar, fria och på hinderbana. *Springöfningen* är kroppsöfningarnas *grundläggande element*.

3:o. *Utmarscher* på ett par timmar eller för en hel dag, klass för klass eller i samlad trupp. Därunder bör den *svenska marschsången* komma till sin rätt, såsom höjande och lifvande den fysiska öfningen. Dessa *marscher* skulle vara *fast inordnade i schemat*.

4:o. Åtminstone en gång om året *allmän skolfest* i det fria med fria masstäflingar.

Som bekant har Svenska försvarsförbundet ingått med en petition till kongl. majestät om en för hela landets skolungdom gemensam nationell festdag.\* Komme emellertid en dylik till stånd, då vore det önskligt, att den förlades till en sådan tid på året, att kroppsöfningar i det fria kunda förenas med den. Förf. har i sin broschyr »Om utvidgning af kroppsöfningarna i skolan» yttrat om dylika fester: — »En sådan bör ej hufvudsakligen eller enbart bestå i granna tal, sång och flaggdekorationer med några få aktiva deltagare och de flesta passiva. Om ej dylika fester skola så att säga hänga i luften och göra ett tomt och pråligt intryck, böra de innehålla något, som kan rycka alla med sig, och detta är först och främst folkliga kroppsöfningar; de glada *kroppsliga idrotterna* böra vara dessa festers kärna och lifgifvande element.» På en så anordnad fest finge ungdomen verkligen tillfälle att i *handling* visa, att han uppskattar fädernas mod, hurtighet och styrka.

\* Förf. måste i förbigående uttala sin djupa förvåning öfver att nämnda förbund kunnat komma fram med ett sådant förslag till festdag som årsdagen af tåget öfver Bält, och vill begagna tillfället att protestera. Det är en olycklig idé.

Till den pedagogiska kroppsöfningen böra äfven höra:

5:o. *Skjut- och fäktöfningar*, särskildt för gymnasium.

Hvad *simöfningen* beträffar, såsom pedagogisk kroppsöfning, är den obligatorisk i Frankrike, England och på flera ställen i Tyskland. Slutna simhallar anläggas med de bästa resultat. Bildandet af svenska lifräddningssällskapet borde mana till att göra något för den pedagogiska simöfningen. Som bekant ingår i den lingska gymnastiken äfven förberedande simöfningar på det torra, och gymnastikläraren, som utgår från centralen i Stockholm, måste äga betyg äfven i simkonsten.

En reform af den svenska pedagogiska kroppsöfningen i ungefär ofvan skildrade riktning vore ej en våldsam brytning med svensk gymnastisk tradition, utan *en sund utveckling af kroppsöfningen i den äldre Lings anda*.

### III. Några reformförslag med afseende på gymnastiken vid läroverken.

Det lider intet tvifvel, att åtskilligt i sättet för gymnastikens anordning vid våra skolor måste ändras, om kommandogymnastiken skall kunna fylla sitt ändamål.

*Gymnastik-  
timmarnas  
antal och pla-  
cering.*

Enligt alla fackmäns utsago är 3 timmars gymnastik i veckan tillräcklig. I Tyskland, där förr blott 2 timmar voro anslagna däråt, har efter 1890 genom kejsarens tillskyndan den 3:dje timmen införts. Men om tiden alltså är tillräcklig, så är däremot placeringen af gymnastiklektionerna i arbetsschemat illa vald. Ännu tyckes den meningen allmänt härska, att åt detta ämne kan inrymmas hvilken timme som helst, ehuru detta fack borde vara fullt jämbördigt med alla andra och ehuru till gymnastiköfningen behöfs både andlig och kroppslig styrka. Mycket af lärjungarnas olust för gymnastiken skulle nog försvinna, om denna öfning förlades till en tid, då den efter läkares iakttagelser verkade minst tröttande på den gymnastiserande ungdomen. Nu stoppas gymnastiklektionen in hvar som helst i schemat, som en besvärlig orostiftare, från hvilken man helst såge sig befriad. Särskildt blir detta fallet i de större läro-

verken. Där tager man ofta helt enkelt en timme af ungdomens stora frukostrast till gymnastik.

Hvarför, kan också med skäl frågas, skall teckningen förläggas till vanlig lektionstimme och ej gymnastiken? Gymnastikens förläggande till vanlig lektionstimme skulle höja fackets anseende i både lärares och ungdomens ögon och befria det från karaktären af ett tillfälligt bihang, som stjälar sig till en plats genom att inkräkta på ungdomens ledighet.

*Gymnastik-  
timmens  
längd.* Men vidare borde gymnastiken aldrig räcka öfver en half timme. En half timmes gymnastik hvarje dag är ett af de önskemål, för hvilket man af fysiologiska skäl arbetar i utlandet. Detta står i samband med gymnastikafdelningarnas storlek, hvarom mer här nedan.

*Gymnastik-  
mönstringen.* För att höja gymnastikens ställning kräfdes ock, att noggranna mönstringar företoges hvarje halfår. Dessa mönstringar borde, såsom sker vid flera anstalter i utlandet, omfatta en grundlig, allmän undersökning, vägningar och mätningar; särskildt borde vissa viktiga organs utveckling noga följas och antecknas, t. ex. bröstkorgens växt. På detta sätt skulle ett exaktare begrepp vinnas om hvarje individs fysiska framsteg, och intresset därmed växa. I samband härmed bör äfven påpekas vikten af att de s. k. gymnastikbefrielseerna grundade sig på verklig skärpt undersökning. För detta ändamål borde de anställda skolläkarna också äga gymnastisk bildning och kännedom om olika kroppsöfningars olika fysiologiska värde för att kunna anbefalla de i hvarje fall lämpliga öfningarna liksom äfven full befrielse.

*Gymnastik-  
betygets värde.* En annan åtgärd, som skulle lyfta kroppsöfningarna till den rang, de böra intaga, vore att låta gymnastikbetyget inverka så väl på flyttningar inom skolan som i mogenhetsexamen.

Det är ovillkorligen ett pedagogiskt missgrepp, att i ett ämne betyg öfver flit och skicklighet afgifvas, utan att detta i ringaste grad inverkar på elevens flyttning. Om detta kan för-svaras beträffande sång och musik och väl äfven, fast i mindre

grad, teckning, till hvilka färdigheter ju höra bestämda anlag, så kan ett sådant tillvägagående ej duga, när frågan är om kroppsöfningar. Dessa äro så omväxlande, att få, om ens någon, behöfva vara alldeles odugliga till hvarje slag af dem. Hvilken föreställning skola ungdom, lärare och föräldrar få om värdet och betydelsen af ett fack, hvari betyget spelar så liten roll! Till hvilken inkonsekvens gör sig ej skolan skyldig, som, genom att göra kroppsöfningen obligatorisk för alla, erkänner ämnets stora vikt och likväl samtidigt låter färdighet och flit i detsamma vara af så ringa praktisk betydelse! Man invände ej, att en reform häruti komme att innebära en orättvisa mot de kroppsligt mindre väl utrustade; då vore *alla* betyg orättvisa, ty mer eller mindre begåfning inverkar ju äfven på öfriga fackbetyg. Men de, som måste helt och hållet befrias?! Dessas antal skulle med en bättre anordning af kroppsöfningen helt säkert minskas; i några slags rörelser skulle nästan alla kunna deltaga; och om de ej alls deltog, så hade de ett betyg mindre. Men en dylik minskning i betyg måste ju redan nu vissa underkasta sig: de som ej deltaga i kristendomsundervisningen.

För öfrigt skulle flitbetyget i värsta fall här kunna fylla insiktsbetygets plats. Man skulle äfven kunna tänka sig, att gymnastikbetyget, vid i öfrigt lika betyg, fällde utslaget.

Ännu behöfligare ter sig denna reform beträffande mogenhetsbetyget. Är då icke abiturientens kroppsliga färdighet också ett bevis på mer eller mindre mogenhet? Jag tror *ett af de mera betydande!* Ett dylikt betyg, om det likställdes med öfriga och gäfves under samma villkor, skulle i många fall vara för dem, som tager en student i sin tjänst, i hög grad värdefullt. Hvilket ljus skulle det ej i förening med de öfriga sprida öfver abiturientens karaktär och vanor, hans energi och arbetsduglighet. »Den, som skött och utvecklat sin kropp, är som människa och medborgare skickligare och arbetskraftigare än den, som försummat detta.»

Detta betyg borde då vara tämligen utförligt. Åt tyska abiturienter ha exempelvis så lydande betyg utfärdats: X. har samvetsgrant deltagit i öfningarna och förvärfvat en god kroppsutbildning; alltid rotmästare (berömlig); Y. färdigheten på grund af hans konstitution obetydlig; flit öfver allt beröm (godkänd); Z. god kroppskonstitution; ingen flit; skolkat från öfningarna;

ringa färdighet (ej godkänd). På detta sätt skulle lärjungarna komma mer till sin rätt, än om blott de vanliga bokstäfverna utsattes. Nu spela de mogenhetsbetyg i gymnastiken, som gifvas, ingen roll.

Betydelsen af ett dylikt skärpt mogenhetsbetyg i gymnastik, ökas än mer, då man besinnar, att svenska folket nu ämnar underkasta sig fullt utvecklad värnplikt, och då man just bland abiturienterna kommer att söka reservofficerare. Bland för öfrigt lika kvalificerade ynglingar behöfde man då ej tveka i valet utan toge dem, som vore bäst gymastiserade, och de goda gymnasternas antal skulle med en dylik anordning säkert växa.

Att man beaktar detta i Tyskland, därom vittna de framställningar, som gång efter annan gjorts till regeringen med anhållan om att de s. k. Einjährige, som på grund af sitt abiturientbetyg äro berättigade till 1-årig i st. f. 2-årig krigstjänst, skola visa fullt tillfredsställande gymnastikbetyg för att få komma i åtnjutande af denna förmån. I Halle har det ock inträffat, att två abiturienter, som försummat skolgymnastiken, förvägrats den ettåriga tjänsten; detta exempel lär ha verkat mycket godt. I samma stads högre realläroverk är det, tack vare dess rektor D:r Thaer, kollegiebeslut på att turnbetyget skall utöfva inflytande på flyttningar.

Då det cirkulär, som Léon Bourgeois 1890 utfärdade, och genom hvilket Frankrike fick obligatorisk gymnastik, väckte motvilja, sökte man genom stadgandet af premier o. d. väcka det gymnastiska intresset. Äfven skapades ett prix d'excellence, som borde utdelas åt den i alla fack bäste abiturienten. Därvid kunde gymnastikbetyget fälla utslaget. »Ty,» skrifver Bourgeois, »abiturienten skall inse, att i ett land, där enhvar är kallad till soldat, äro värden och utvecklingen af de fysiska krafterna och anlagen ej något fakultativt utan en plikt.»

*Gymnastik-  
afdelningar-  
nas storlek.* Det sades ofvan att fördelningen af gymnastiktiden till en half timme hvarje dag sammanhänge med gymnastikafdelningarnas storlek. Det är klart, att med de stora afdelningar, som vissa skolor i Sverige uppvisa, ej en half timmes gymnastik skulle räcka till. Afdelningarna måste förminskas. Detta bör ske äfven under nuvarande hel-timmeslektioner. Det kan ej, äfven under våra skickliga gym-

nastiklärarens ledning, bli tal om någon verklig gymnastik, då afdelningarna springa upp i 100 à 200. Disciplinen kan ju alltid upprätthållas; samöfningarna kunna utföras taktfast; men det noggranna öfvervakandet af hvarje elevs korrekta arbete är omöjligt. Och därpå beror ju dock gymnastikens nytta. Svårast blir detta under redskapsgymnastiken. Som bekant uppdelas hela afdelningen i rotar, hvar och en under sin rotmästare, till hvilka de skickligaste gymnasterna väljas. Lärarens ögon kunna ej vara med öfverallt; mycket utföres inkorrekt och hafsigt; rotmästaren, som är jämnårig kamrat till de öfrige, äger ej den auktoritet, som fordras, och ej heller det gymnastiska omdömet, särskildt på neder- och mellanstadiet, för att kunna undvara lärarens oupphörliga hjälp.

I Tyskland äro 50 samtidigt gymnastiserande maximum, 40 det antal, man sträfvar efter. Med ett sådant antal kan allt noggrant genomgås, det personliga, hvilket här som i all undervisning betyder så mycket, kommer till sin rätt. För neder- och mellanstadiet borde alltså klassgymnastik tillämpas; klassenheten bildar afdelningen. På gymnasiet vore ej detta så nödvändigt, ehuru önskligt, enär en god gymnastisk grund där bör vara lagd. Man invände ej, att klassenheten skulle vara olämplig, därför att eleverna i samma klass ofta äro kroppsligt olika begåfvade. Är då detta i mindre grad förhållandet med jätteafdelningar på 100 à 200, sammanförda ur olika klasser? Väl snarare tvärtom! Hvad hindrar föröfrigt att, såsom det sker med dessa stora afdelningar, uppdelas äfven de eventuellt mindre i rotar, sammanställda med hänsyn till skicklighet. De stora afdelningarna äro skolgymnastikens kräfte.

#### IV. Om utbildning af gymnastiklärare.

*Ämneslärare* Men hvarifrån få tillräckligt af lärarekrafter, särskildt  
*bör vara gym-* på nedre och mellanstadiet, där ju detta småafdel-  
*nastiklärare.* ningssystem i synnerhet borde tillämpas? Det enda  
 riktiga svaret är: *Klasslärarna måste själfta blifva ledare af*  
*klassens kroppsöfningar.*

En fullständig omhvälfning måste inträda i lärarekårens uppfattning af de pedagogiska kroppsöfningarnas betydelse och

ställning i skoluppfostran såväl med hänsyn till eleverna som till läraren själf.

För läraren själf betyder hans utbildning i och till detta nya fack *en nödvändig komplettering* af hans duglighet och befogenhet som lärare. Han är satt att uppfostra, ej blott att undervisa. Men hur skall han kunna uppfostra en människa och leda hennes utveckling, om han saknar intresse för och insikter i den unga varelsens fysiska lif — den ena hälften af honom och visserligen ej den minst viktiga! Hur skall han, obekant med den underbara beröring och växelverkan, som råder mellan psykiska och fysiska tillstånd, undgå missuppfattning och orättvisa domslut beträffande eleverna. Måste ej arbetsmetoder, måste ej fördelningen mellan arbete och hvila, måste ej fordringarna på intellektuellt arbete utan detta intresse, utan praktisk erfarenhet i pedagogisk gymnastik och hygien, blifva bevis på antingen ett hänsynslöst, okunnigt organiserande eller på abstrakt spekulativ pedagogik?

Hur skall väl religionsläraren kunna undgå att i sin framställning af striden mot sedlig slapphet, lättja och dylikt framhålla kroppsöfningarna och i allmänhet kroppens helgd och vård som ett af de verksammaste hjälpmedlen i denna strid! Kroppen är åndens tempel. Och när han talar om kropps- och själsförstörande nöjen, hvilka andra skall han väl i stället vilja rekommendera ungdomen, om ej kroppsöfningar! Men hvad han ej känner af personlig erfarenhet, hvad han ej själf öfvat, blir af svag pedagogisk verkan: ord och åter ord!

Och i samma läge befinner sig läraren i naturlära, som skall med barnen genomgå läran om människokroppen. Kan han väl undgå att gifva upplysning om hur hjärta och lungor stärkas, hvad djupandning har för betydelse, hur rörelsen inverkar och så vidare? Och när han i samband med den af kongl. cirkulär påbjudna undervisningen i alkoholens verkningar, skall varna för spritdrycker, bör han ej då påpeka, hvilken förträfflig hjälp mot frestelsen till kroglif kroppsöfningarna äro?

Och på samma sätt läraren i fosterlandets historia. Han skall under lektionstimmarna utbreda sig öfver nordisk hjälteanda, öfver fädernas mod, uthållighet och själfbehärskning under mödor och försakelser, han skall, som det heter, verka för *en sant nationell uppfostran*. Jag fruktar, att verkan af hans ord

oftast reducerar sig till snart sagdt intet. Det är ej så en fosterländsk anda ingjutes i de ungas sinnen; den kan ej pratas i dem. Men om historieläraren kompletterar sin lektion med att som klassens ledare med denna företaga en marsch ut i naturen, hvarunder svenska sången klingar; om han därute lär dem att nyttja sina ögon rätt, så att det går upp för barnen, hur skön fosterjorden är med fjäll, skog, sjö och haf, eller om han efter att ha skildrat för sina gossar ett svenskt mandomsprof själf leder dem till en munter och likväl allvarlig, hårdande stridslek eller i gymnastiksalen lär dem det fysiska arbetets allvarliga sida, lystring, ordning och lydnad; om han slutligen för dem ut i det fria till stora nationella fester, i hvilka kroppsöfningarna bilda kärnan, då torde de vackra, fosterländska orden från katedern framkalla annat än en flyktig, ofullgången känsla, osund, därför att den ej omsättes i handling, då blifva dessa ord annat än fraser, dömda att dö, de få kött och blod: *de bli gestaltande karaktärsbildande krafter*.

På detta sätt blir *läraren vårdaren af fosterlandskänslans idé; så kan en verkligt nationell uppfostran åstadkommas*.

Kroppsöfningen är mer än ett fack bredvid alla andra; det är ett *allmänt uppfostrande* medel, öfverträffande de allra flesta.

Det kan ej nog kraftigt och ofta framhållas, att kroppsöfningarna äro till sin verkan *ej blott kroppsutbildande*. *Fysisk uppfostran* är egentligen en *etisk uppgift*, hvilken ju är den förnämsta af lärarens uppgifter. »En svag kropp försvagar karaktären», sade Rousseau; och om äfven lysande undantag gifvas, måste dock sanningen af detta omdöme i allmänhet erkännas.

Det behöfver väl knappast påpekas, att läraren genom denna sin dubbla uppgift kommer sina elever närmare; att hans klass blir som en familj, för hvilken han är som en far, och som han utvecklar till ädel mänsklig harmoni: kunskap, styrka, skönhet och godhet.

Som kännare af hygienens lagar och kroppens vård och rationella utveckling, skall han på ett kraftigt sätt kunna bli sina elever till stöd och hjälp; han skall komma att allvarligt beifra kroppslig försummelse och vanvård, sörja för skolrummets hygien och hjälpa skolläkaren i hans ansvarsfulla kall. Ringa är det intresse, som lärarna för närvarande ägna skolhygien. Hur ofta hörs från katedern ett ord, som eggat till kroppens

vård och utbildning! Slött finna sig många lärare i skolans damm, orenlighet och förskämda luft; de intressera sig i allmänhet blott för barnens intellektuella färdigheter.

En snillrik pedagog har en gång kallat det nuvarande uppfostringssystemet ett »betlehemitiskt barnamord». Om också detta omdöme är något starkt, så kan dock ej förnekas, att vår uppfostringsmetod är i mycket barock. Den är bokstafvens och glosans. Och likväl är det ej sant, att det i första rummet är barnets *själ* som öfveranstränges, det är dess *kropp*, och den misshandlade kroppen hämnar sig på själen genom att förstöra och förtorka den.

Och är ej den ställning, som vi förorda för läraren, detta hans *allmänt mänskliga intresse* för eleverna, just det nya i den moderna pedagogiken? Hafva ej Pestalozzi, Basedow, ja, gamle Comenius så fattat sin lärareuppgift? Hvad de sagt och, hvad bättre är, deras handlingar äro grundade på denna princip. Under den hätska striden mellan real- och latinbildning har man glömt, att *kärnan* i modern skolreform just är denna *sunda koncentreringsstanke*. Hvem borgar för att ej realskolan kan bli lika ensidigt intellektualistisk, som den gamla latinskolan var? *Lärareidealet* uppnås genom att i *samma hand* lägges både den *fysiska och intellektuella undervisningen*.

Därigenom skulle med ett slag den pedagogiska kroppsöfningen komma till sin rätt; aktningen för densamma skulle stiga hos lärare, lärjungar och föräldrar.

Klasslärareprincipen är ju för vår folkskola och lägre elementarskola intet nytt; man söker ju, så vidt möjligt är, på dessa stadier tillämpa den; och ovillkorligen är det en sanning, att ju *färre lärarne äro*, som i denna ömtåliga bildningstid inverka på barnen, dess bättre är det.

De flesta af de lärare, som ej kunde leda gymnastiken, som är ett mer tekniskt fack, borde dock kunna öfvervaka lekar och utmarscher, i hvilka det tekniska träder tillbaka för det uppfostrande.

Säkert kunde alla lärare i vetenskapliga fack på ofvan anförda sätt ställa kroppsöfningarna i förbindelse med sitt ämne genom att vid lämpliga tillfällen hänvisa till dem, ge uppsatser i modersmålet, som i ett eller annat hänseende vidrörde kroppen, dess funktioner, vård o. s. v. och genom att i allmänhet visa sitt intresse för barnens fysiska arbete.

För läraren vore dessutom den fysiska kraft, som han genom sin förberedelse till denna verksamhet och under utöfvandet af densamma förvärfvade sig, af den största betydelse. Man har sagt, och med rätta, att lärarekallet är nervförstörande och utslitande, och att lärare dö tidigare än andra människor. Helt säkert är deras arbete tungt; men beror ej deras ohälsa ofta af ett fysiskt osundt akademiskt lif och ett lika ensidigt inomhuslif under skolarbetet. Det finns ingen, som mer än de just behöfde denna omväxling af andligt och fysiskt arbete, utbytet af lärosalens och korridorens damm mot den friska luften, kraftig kroppsrörelse efter stillasittandet, åsynen af och deltagandet i den verkligt smittande, ungdomliga glädje, som kroppsöfningarna i det fria skänka både gammal och ung.

Den, som skall uppfostra unga varelser till harmoni, måste *själf* af erfarenhet veta, hvad harmoni är. En svag, sjuklig lärare har i regel svårt att begripa ungdomen; han är ofta lättretlig och nyckfull, blir orättvis och misstänksam.

Det bör kännas som en *plikt* för alla, som ägna sig åt lärareverksamhet, och för hvilka det är kroppsligt sedt möjligt, att själfva utveckla sig till denna jämvikt mellan kropp och ande. Den unge läraren bör äfven i detta vara sina elever till en föresyn och till ett exempel.

Om alla blifvande lärare en gång måste som värnpliktige stå i krigarnas led och ej skämmas för detta, böra de ej heller skämmas för att i skolan träda i kroppsöfningens tjänst såsom lärare i densamma.

En anordning af gymnastiken, sådan som vi påyrkat, vore i Sverige ingen nyhet; det gällde blott att göra den mera effektiv och göra alla skolor delaktiga af den. Folkskoleläraren på landet har denna dubbeluppgift, och i staden gäller detta system åtminstone för folkskolans lägre klasser. Skolgymnastiken, särskildt på landet, finns dock mer i teorien än i verkligheten; och vid våra elementarläroverk skötas kroppsöfningarna af militära fackinstruktörer, högst en vid hvarje läroverk, oberoende af om detta har 600 eller 100 elever. Det är en egenomlighet för Sverige att militärer leda den pedagogiska gymnastiken.

I England ha *de* akademiskt bildade lärare företräde vid

platsers tillsättande, som äfven meddela fysisk undervisning. I Frankrike förordnade Léon Bourgeois i sitt cirkulär, att yngre lärare borde leda kroppsöfningarna. I Tyskland har kejsaren ställt sig i spetsen för denna reform genom sitt bekanta uttalande, att särskildt de yngre lärarna måste själfva drifva kroppsöfningar och undervisa i dem för att kunna vara verkliga lärare.

I Preussen ha 727 akademiskt bildade lärare gymnastiklärarebetyg; af dessa äro många rektorer och lektorer, hvilka tjänstgöra äfven som gymnastiklärare vid sina läroverk. I Österrike-Ungern arbetar man med framgång i samma riktning.

Tillämpandet af samma princip i Sverige innebure icke något som helst klander mot våra nuvarande skickliga och nitiska militära lärare, utan vore endast en åtgärd, förestafvad såväl af praktiska som pedagogiska skäl. Om den allmänna värnplikten infördes, torde officerarna nu mer än förr kallas till militär tjänstgöring, hvaraf skolgymnastiken skulle lida. Antalet gymnastiklärare är redan nu för litet och skulle behöfva betydligt ökas, om de stora gymnastikafdelningarna minskades till högst femtio samtidigt gymnastiserande. Slutligen är af ofvan anförda pedagogiska skäl den fysiska skolundervisningen ett fack, som bör tillhöra pedagogen och ej militären; vi lärare ha ej råd att lämna den i främmande händer, om vi vilja vara verkliga lärare och lyckas i vår uppgift.

*Pedagogens  
utbildning till  
gymnastik-  
lärare.*

Läraren borde naturligtvis grundligt beredas för sin verksamhet som gymnastiklärare, folkskoleläraren vid seminariet och elementarläraren vid universitetet.

Undervisningen däri vid seminariet skulle bestå af en *teoretisk* och en *praktisk* del. Teorien borde omfatta en kort öfversikt af de pedagogiska kroppsöfningarnas historia, grundlig insikt i det Lingska systemet och någon kännedom om äfven de viktigaste främmande; i samband med läran om kroppen borde genomgås skolhygien och allmän hygien, kroppsöfningarnas fysiologiska betydelse för muskulatur, hjärta, cirkulation, kroppsväxt o. s. v. Den praktiska delen borde omfatta: gymnastiköfningar, några väl inlärdas stridslekar (bollekar), utmarscher och folkliga öfningar; simöfningar, åtminstone torrsimning; ledning af pedagogiska kroppsöfningar; en enkel samaritkurs; skjutöfningar. De egentliga militäröfningarna borde bortfalla.

Betyg i detta fack, angifvande teoretiska insikter, färdighet och instruktionsduglighet, skulle afgifvas som i öfriga ämnen och vid platstillsättning ha samma värde som dessa. Ingen skulle kunna befrias utan läkarintyg.

Så förberedda, skulle hvarje lärare i staden leda sin klass och hvarje lärare på landet sin skola. Jämte kroppsöfningarna skulle därigenom äfven skjutskickligheten spridas bland folket.

Ungefär på samma sätt skulle vid universiteten kurser anordnas för lärarekandidaters utbildning i gymnastikfacket. I Tyskland existera dylika universitetskurser i Halle, Bonn, Königsberg och Breslau; i Österrike i Wien. Undervisningen borde omfatta såsom vid seminariet teori och praktik, ehuru i större skala. Olyckligtvis tages vid våra universitet ingen hänsyn till en verklig lärarutbildning och en lärarexamen; där saknas professur i pedagogik och ett praktiskt och solidt anlagdt lärareseminarium; profåret skall reparera dessa brister och ger, så godt det kan, den egentliga lärarutbildningen.

Det vore emellertid olämpligt att till detta förlägga äfven utbildningen i ett eventuellt gymnastikfack, dels på grund af att kandidaten då är äldre och mindre fallen för kroppsöfningar, dels enär tiden är fullt upptagen af det teoretiskt pedagogiska studiet och undervisningen i teoretiska fack.

Utbildningen i gymnastikfacket borde alltså förläggas till universitetet. Den unge studenten kommer dit direkt från läroverken, medförande en god kroppsutbildning och vana vid kroppsöfningar. Den rent praktiska öfningen borde således ej bereda honom svårigheter.

Vid anordningen af ett dylikt gymnastikseminarium kunde man mycket väl begagna sig af de krafter, som redan finnas vid universitetet. Så kunde t. ex. professorerna i fysiologi och anatomi anordna för ändamålet lämpliga kurser, som äfven omfattade läran om de olika kroppsöfningarnas fysiologiska värde; professorn i medicin och kirurgi kurser i hygien och i den första behandlingen vid olyckshändelser och dylikt; universitetets gymnastiklärare leder de praktiska öfningarna, som borde omfatta gymnastik, fäktning några stridslekar och idrottsöfningar, simöfningar m. m.; instruktionsöfningar. Teoretiska studier i pedagogiska kroppsöfningars historia borde ock förekomma.

Så ungefär borde detta seminarium kunna ordnas. Examen

aflades inför tillkallade censorer från Centralinstitutet. Betyget gällde såsom betyg i öfriga ämnen och inginge i ämnesgrupperna för lärarebefattningarna, såsom särskildt och med öfriga likställdt ämne. Såsom fallet redan är i Tyskland, Österrike-Ungern och England, borde gymnastiktimmarna inräknas i hvarje lärares timtal.

På detta sätt skulle oupphörligt nya friska gymnastiska krafter kunna tillföras skolan.

Tänker man nu äfven på att alla dessa gymnastikinstruktörer skulle komma att genomgå värnpliktsskolans hårdande öfningar, så kunde de väl anses fullt förberedda för sin gymnastiska verksamhet vid skolorna liksom för ledningen af elevernas skjut-öfningar. För hären vore äfven denna mängd andligt och kroppsligt utbildade män en värdefull vinst.

*Kroppsöfnin-* Ett dylikt gymnastiskt seminarium skulle gynnsamt  
*garna vid* återverka på universitetslivet. Universitetet blefve,  
*universitetet.* såsom sig bör, ej blott en *andlig* utan äfven en *fysisk* *högskola* och Appollosönerna verkligen värdiga sitt namn. Det osunda akademiska värdshuslivet skulle få en farlig konkurrent i förädlande kroppsliga idrotter och en hälsosam motvikt skapas till de trägna studierna inomhus.

Om också de blifvande lärarna genom själfva sitt kall vore de, som i första rummet komme att ägna sig åt kroppsöfningar, skulle dock exemplet snart mana till efterföljd och draga med sig öfriga fakulteters medlemmar.

För den blifvande *prästen* vore den praktiska och teoretiska insikten i detta fack af allra största betydelse. Oafsedt att han i hänvisningen till de själfuktande och uppfostrande kroppsöfningarna hade ett godt vapen i striden mot ungdomens sedliga förvildning och osunda nöjen, tvingar ju honom hans ställning, särskildt till folkskolan på landet, att behärska detta fack. Som skolinspektör komme han ständigt i tillfälle att med råd och dåd bistå läraren och samarbeta med denne äfven i hans fysiskt uppfostrande verksamhet.

Och den blifvande *läkaren*! Gymnastiken är ju till sin natur ett hygieniskt-pedagogiskt fack, gemensamt för läkaren och pedagogen. Utlandets stora läkare och fysiologer öfvergifva alltmer den ensidiga negativt-hygieniska och kurativa ståndpunkten och omfatta äfven det positivt-hygieniska arbetet. De anse sig

ej längre till blott för att plåstra och lappa, när kroppen redan är en ruin, utan de vilja förebygga sjukdomar genom att skapa fysisk motståndskraft och se i kraftiga kroppsöfningar, framför allt i det fria, ett ypperligt hälsomedel. De vilja bekämpa lungsoten ej i främsta rummet genom en ändlös rad af försiktighetsmått och upprättandet af sanatorier utan äfven genom kroppens hårdande, som gör den oemottaglig för smittämnen. Mot bacillskräck och bacillfara rekommendera de mycket sol, luft, bad, kraftig rörelse och ett enkelt lefnadssätt.

Till sist blir kanske den åsikten den riktiga: ej den läkare är den bäste, som botar en sjukdom, utan den som kan förebygga den.

Allmänhetens växande smak för idrottsöfningar tvingar också läkaren att göra sig förtrogen med dessas olika sätt att verka, deras olika fysiologiska värde. Numera heter det ej blott: hvilket hälsovatten, hvilken diet, hvilken medicin o. s. v.? utan äfven hvilken kroppsöfning bör drivas: cykel, ridt, gymnastik o. s. v.?

Läkarensställning som militär- och skolläkare gör denna insikt outhärlig. Hur skall han, såsom ofvan påpekats, utan denna kunna bedöma, hvad som är skadligt och nyttigt; han måste själf vara gymnast och noggrant ha studerat de olika kroppsöfningarna.

Dylika åsikter och sträfvanden tränga allt mer igenom i utlandet. Är det ej på tiden, att äfven våra läkare mer allmänt följa de utländska vetenskapsmännens exempel? Hvem, om ej de, borde träda i breschen och kämpa för kroppsöfningarnas seger? Hittills har det varit nära nog blott lärare och praktiserande gymnaster, som fört den fysiska uppfostrans talan. Ville våra läkare sluta sig till och deltaga i arbetet, så skulle genom deras tungt vägande ord mycket oriktigt kunna rättas, mycket nytt komma till sin rätt, och man kunde hoppas att äntligen få till stånd en betryggande fysisk uppfostran för skola och folk.

## V. Skolan och det nationella försvaret.

I det föregående har ofta visat sig, att en reform af den fysiska skoluppfostran skulle verka gynnsamt på försvaret.

Man talar oupphörligt om vinsten af den hygieniska folkuppfostran i en blifvande ettårig värnpliktsskola. Men denna *hygieniska folkuppfostran måste börja i skolåldern*, i de viktiga utvecklingsåren, om kärleken till kroppsöfningar och vanan vid dem skola kunna gå in i blodet och blifva folksed. Vi måste komma ihåg, att en ettårig värntjänst ej kan i detta afseende göra underverk. Visserligen utgår rekryten vid tjänstetidens slut fysiskt uppryckt och tränad. Men sedan följa ju de långa år, då, med undantag af repetitionsöfningarna, kroppens rationella vård är öfverlämnad åt den enskildes godtycke. Tror någon, att det största antalet beväringmän då skola äga kraft nog att bibehålla de goda vanor, kasernlifvet i detta afseende gifvit dem, om de ej i barn- och uppväxtåren vant sig vid att systematiskt sköta sin kropp och betrakta detta som en plikt mot sig själfva och fosterlandet? Jag tror, att många skola återfalla i kroppslig bekvämlighet och fysisk vanvård. Men lika viktiga som kroppsöfningarna äro under värnpliktsåret, lika viktiga äro de under de följande åren, då rekryten står kvar i uppbåden och när som helst kan kallas under fanorna vid mobilisering och plötsligt utsättas för krävande marscher och allsköns strapatser.

Det moderna lifvets sysselsättningar äro i allmänhet ej ägnade att gynna upprätthållandet af god fysisk kondition. Det är ej blott från plogen soldaten ryckes ut i kriget utan äfven från kontoret, studiekammaren och fabriken.

Dessutom ju mindre folket är, dess nödvändigare är det att få alla i vapen. Hvem kan och bör möjliggöra detta om ej skolan? Eller skall det med sanning sägas om den svenska skolan, att hon ruinerar våra barns kroppar och gör tusenden odugliga att uppfylla sina plikter mot fäderneslandet?

Man beräknar allaredan nu den så kallade värnskatten till en half million. Detta är delvis en skatt på fysisk degeneration. Måtte skolan göra, hvad på den ankommer, för att reducera denna förskräckliga inkomst till det minsta möjliga. Jag fruktar, att eljes dessa blodspenningar skola växa och den lefvande kraften komma att ersättas af penningar — men blott med penningar försvarar man ej landet.

Det vore för öfrigt en skyldighet just mot dem af nationen, som af nödvändiga skäl ej göra krigstjänst och sålunda ej få åtnjuta värnpliktens stärkande öfningar, att genom skoluppfostran

göra dem fysiskt dugliga till det fredliga arbetet — till dessa räknas hela det kvinnliga släktet.

Vi måste således börja från början. Länk i länk skall uppfostringsarbetets kedja foga sig tillhopa, sträckande sig mot samma mål: *höjandet af folkkraften för att gagna det fredliga arbetet i den nationella kulturens tjänst och det krigiska arbetet för denna kulturs försvar. I skolan ligger början till lösningen af värnpliktsfrågans problem; i skolans mark har försvarskraften sina djupaste rötter.*

Värntjänstens rent fysiska öfningar bilda ej *grunden* för fysisk folkuppfostran, ej heller *afslutningen* af densamma, utan ett viktigt *genomgångsstadium*. *Grunden kan blott skolan lägga*, och någon afslutning får ej ske, så länge medborgaren står kvar i uppbådet: det gäller som en plikt mot fosterlandet, att en hvar under freden ständigt håller sig beredd för krigets strapatser.

Universitets- och folkhögskollärare hafva redan erbjudit sig att ställa sina krafter till förfogande såsom lärare och föreläsare i värnpliktsskolan. Vi öfriga lärare, folkskole- och elementarlärare, böra också bringa vårt offer till det stora verkets fullbordan. Utan att öfverskrida den verksamhetsgräns vår pedagogiska uppgift ålägger oss kunna vi det, därigenom att vi låta förutfattade meningar och falska ståndsfördomar fara och *på allvar åtaga oss ledningen äfven af ungdomens fysiska utbildning*: vi måste blifva mer uppfostrare, mindre ämbetsmän!

Särskildt viktigt är detta i folkskolan och i de lägre läroverken. Den intellektualistiska ensidigheten måste där maka åt sig. Vi hoppas af den förestående läroverksreformen, att den skall i den blifvande borgarskolan gifva oss *verkliga uppfostringsanstalter*. Detta behöfver vårt folk.







